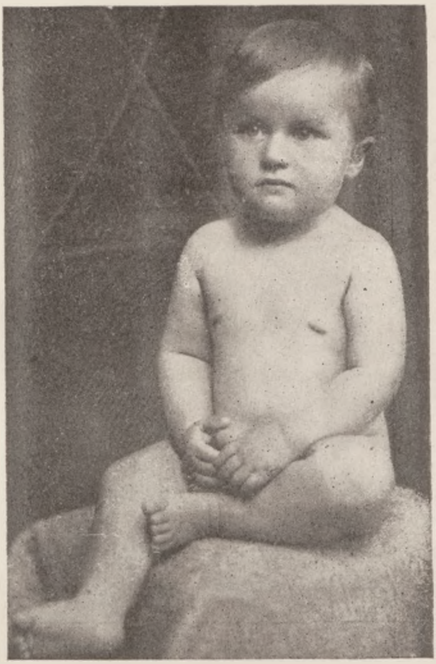
Rok X
Nr. 13–14
10 Lipca 1936 r.
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 1 zł.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

O zapobieganiu letnim biegunkom u dzieci.

(Dokończenie)

Mówiliśmy dotąd o mleku. A inne pożywienie, zwłaszcza to, które podajemy dziecku już poza wiekiem niemowlęcym, czyż nie może być ono, narówni ze złem, zepsutem mlekiem krowiem, rozsadnikiem i bezpośrednim powodem biegunek letnich?

Ależ tak, bez wątpienia. Weźmy np. owoce i jarzyny. Jakże łatwo na ich powierzchni znaleźć się mogą najzjadliwsze nawet bakterje, zdolne do wywołania najcięższych postaci biegunek. Szczególna uwaga należy się wszelkim produktom spożywczym, przedewszystkiem zaś tym, które dostają się do naszej kuchni z rąk kilku następujących po sobie pośredników—więc jarzynom i owocom.

W związku z tem należy je płókać w wodzie ciepłej, przegotowanej, możliwie — bieżącej lub kilkakrotnie zmienianej. W niej przepłókuje się dokładnie jarzyny i owoce, zanim poda się je dziecku. Dotyczy to przedewszystkiem tych, które otrzymuje ono w stanie surowym lub, po obraniu ich z łupiny, w postaci soków.

Woda niezbędna jest nietylko do mycia produktów spożywczych, lecz i do własnego naszego ciała: do rąk tych, na których spoczywa obowiązek przygotowywania pożywienia, jak i do rąk spożywającego je dziecka. Kurz, pył, wielogodzinne zabawy dziecka latem na powietrzu, na ziemi, w piasku—wszystko to sprzyja brudzeniu się rąk.

Mycie rąk dziecka przed każdem jedzeniem, nietylko przed głównemi posiłkami, lecz i w międzyczasie, kiedy otrzymuje ono cokolwiek, co ma z jego rąk powędrować do żołądka — to następny nieodzowny postulat w walce z biegunkami letniemi.

Te same względy nakazują nam walkę z muchami, których tak wiele jest latem na wsi. Jak wiadomo, muchy są przenosicielami wielu chorób, przy których jednym z najbardziej charakterystycznych objawów jest biegunka. Muchy, jak wiadomo, są przenosicielami nawet gruźlicy.

Jeżeli istotnie trudnem jest tępienie much, tak szybko i łatwo się rozmnażających, to, przynajmniej zabezpieczajmy od nich nasze produkty spożywcze, trzymając je w zamknięciu, a na stole, przykrywając je specjalnemi gęstemi siatkami metalowemi.

Czyste pożywienie, czystemi przyrządzone rękami, spożywane przez czyste dziecko w czystem mieszkaniu — powinno być ideałem, do którego ma dążyć każda matka.

Czy dziecko jest młodsze, czy starsze, obowiązuje nas latem w stosunku do niego jeszcze jedna zasada, której celem jest również zabezpieczenie go przed schorzeniami kiszkowemi.

Jak wiadomo, pożywienie, podawane dziecku, idzie albo na budowę jego ciała (t. zw. związki białkowe) lub na wytwarzanie w niem ciepła. Im niższa temperatura powietrza, tem więcej potrzeba organizmowi cukru i tłuszczu. Wiemy np. że ludy Północy (eskimosi, lapończycy) jedzą na surowo tłuszcz łososi, reniferów, piją dużo tranu. Wiemy, że na Południu ludzie żywią się przeważnie owocami i jarzynami, a spożycie tłuszczów jest stosukowo bardzo nieznaczne. Wiemy również, że tłuszcze i niektóre gatunki mięsa należą do t. zw. trudniej strawnych pokarmów.

Latem, gdy temperatura powietrza jest wysoka, gdy nawet odzież nasza składa się z lekkiej materji, ponieważ tracimy bardzo niewiele ciepła, spożywanie większej ilości tłuszczów jest zupełnie zbyteczne.

Zasada ta jest tem bardziej usprawiedliwiona, gdy chodzi o małe dziecko i wydolność trawienną jego przewodu pokarmowego.

Do takich trudno strawnych tłuszczów należy smalec gęsi, większe ilości śmietanki, tłuste mięso wieprzowe i t. p.

Do trudno strawnych pokarmów zaliczyć należy również niedojrzałe owoce, owoce zawierające dużą ilość pestek, lub, wreszcie, bardzo twarde np. ogórki.

Wszystkie te produkty mogą wywołać zaburzenia w trawieniu, których stopień lekki nazywamy niestrawnością. Sama przez się nie byłaby ona tak niebezpieczna, ponieważ po zastosowaniu lekkiej diety lub krótkotrwałej głodówki objawy jej szybko ustępują. Nie zapominajmy jednak o tem, że latem wszelkie uszkodzenia narządów trawienia, a więc najlżejsza nawet niestrawność, bardzo łatwo prowadzi do znacznie poważniejszych zaburzeń, które przeistoczyć się mogą w ciężką biegunkę letnią.

A więc *raczej umiarkowanie w jedzeniu*, raczej mniej pożywienia latem, niż zawiele, a poza tem (co tutaj, jak w żadnej innej porze roku, powinno znaleźć zastosowanie), jeżeli chodzi o dziecko, *jak najbardziej regularny rozkład wszystkich poszczególnych posiłków*. Narządy trawienia dziecka, mimo całą swą precyzyjność, dalekie są jeszcze od tego, czem są te narządy u dorosłego. Wprawiają się one w swą pracę na dalsze długie życie, przyzwyczajają się do coraz to innych składników pożywienia, których przybywa im z roku na rok coraz więcej. Ta, rzec można gimnastyka, hartująca i zaprawiająca, wymaga pewnego systemu, którego najbardziej charakterystyczną cechą jest rytm: praca naprzemian z odpoczynkiem. Praca i odpoczynek w pewnych — o tej samej porze dnia (noc przeznaczona jest tylko na odpoczynek) godzinach — stanowi jeden z najpotężniejszych warunków utrzymania procesów trawienia w stanie normalnej wydolności i zdrowia.

Żołądek i jelita w czasie czynno-

ści trawiennych dokonuje dużej pracy, po której należy się im wypoczynek; zmuszanie ich do pracy bez przerwy musi wreszcie wywołać jak gdyby paraliż ich, a właściwie niezdolność do czynności trawiennych, a rezultatem będą zaburzenia tych czynności i, w ostateczności, biegunka.

Latem, ściślej niż w innej porze roku, powinniśmy zatem pilnować stałych godzin posiłków dziecka, w czasie których otrzymuje ono swe całkowite pożywienie; w międzyczasie nie można mu dawać nic do jedzenia.

A podawanie płynów?

Wysoka temperatura powietrza powoduje wzmożone parowanie naszego ciała; wody w organizmie dziecka ubywa; ubytek ten należy wyrównać: im młodsze dziecko, tem utrata wody jest znaczniejsza i tem stosunkowo większy powinien być jej dowóz z zewnątrz. Nie zapominajmy zatem, że między posiłkami należy dawać dziecku pić — czy będzie to niemowlę, czy dziecko starsze.

Do picia służy tylko woda: czysta, przegotowana tam, gdzie czystość jej jest wątpliwa, gdzie niema filtrów, gdzie z tego czy innego powodu może ona być zakażona bakterjami chorobotwórczemi.

Do wody można dodawać nieco cytryny lub cokolwiek cukru. Temperatura jej nie powinna być zbyt niska; nie można dodawać do niej lodu.

Czy w czasie posiłków dziecko może pić wodę?

Zbyt duża jej ilość wpływa ujemnie na trawienie, rozcieńcza bowiem soki trawienne; ilości umiarkowane nie są przeciwwskazane, ponieważ brak apetytu np. w czasie obiadu występuje u dziecka latem właśnie wskutek braku wody w ustroju, spowodowanego jej utratą przez parowanie podczas zabawy na ciepłem powietrzu; wypicie kilku łyków wody poprawia apetyt.

Nie wolno, natomiast, zamiast wody używać do picia mleka. Mleko to nie płyn obojętny: to pełnowartościowe pożywienie, zawierające wszystkie niezbędne do życia składniki odżywcze — białko, tłuszcz, węglowodany i sole mineralne. Mleko syci. Nic więc dziwnego, że dziecko, które między śniadaniem a obiadem jakimś półlitrem mleka gasiło swoje pragnienie, apetytu na obiad nie będzie miało. Mleko, podane w przerwach między normalnemi posiłkami, jest przyczyną tego, o czem już mówiliśmy: przejadania się dziecka,

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Obuwie dziecka.



Oto pierwszy bucik (wełniany) dla dziecka półrocznego; może go nosić, zanim zacznie chodzić.



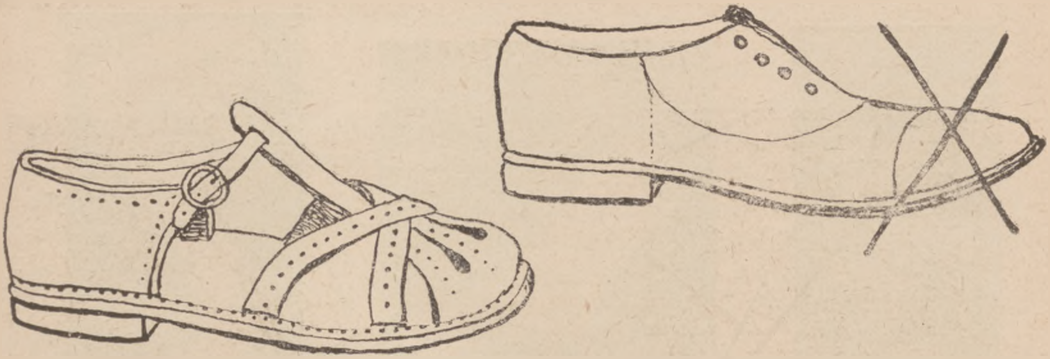
Około 1 roku dajemy dziecku buciczki skórkowe zapinane na guziki lub sznurowane.



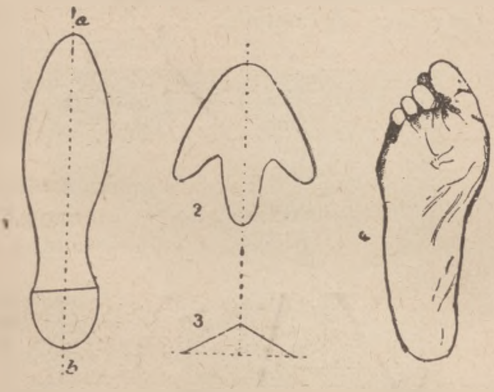
Taki buciczek musi mocno trzymać nóżkę w kostkach, mieć twardą podeszew, ewentualnie wklejki na płaską stopę.



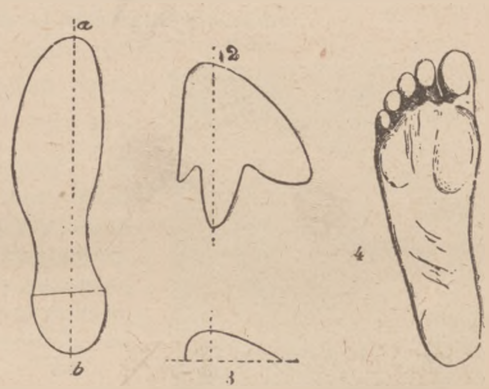
Małe dzieci nie powinny chodzić boso, jak to bywa na wsi.



Dzieciom starszym (powyżej 3 lat) można dać na lato sandałki lub lekkie pantofle jednak na twardej podeszwie i dość szerokiej w palcach; wąskie noski winne być bezwględnie zarzucone.



Obuwie o podeszwach wykrojonych symetrycznie (nadające się jednakowo na obie nogi) zniekształca stopę i winno być zarzucone.



Prawidłowy krój podeszwy — asymetryczny: buciki (pantofle) dopasowane oddzielnie dla prawej, oddzielnie dla lewej nóżki. Stopa pozostaje prawidłowa.



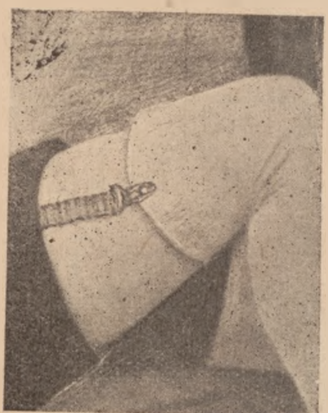


Zniekształcenie palców nóg, powstałe wskutek noszenia zbyt wąskiego, ciasnego lub symetrycznego obuwia. Jednak obuwia nie można robić na wyrost.





Wkładanie obuwia na bosą nóżkę jest niehigjeniczne. Gdy ciepło, wkładamy dzieciom skarpetki, gdy zimno pończoszki. Obnażanie kolan w zimie jest niewłaściwe. Skarpetki latem zmieniamy codziennie.



Do utrzymania pończoch służą podwiązki podłużne, umocowane do staniczka.





Okrągłe podwiązki, sciskające nóżkę, są szkodliwe, bo utrudniają krążenie krwi.

Skarpetki trzymają się dobrze same o ile są krótkie, ku dołowi odwinięte.

Dr. M. ZAKS.

a to ze swej strony prowadzi, wcześniej czy później, do niestrawności i biegunki letniej.

Jeszcze jedna ważna sprawa, która często zostaje pomijana w rozmaitych popularnych artykułach o schorzeniach kiszkowych latem. Czy stolce dziecka chorego na biegunkę są czy nie są zaraźliwe?

Jak już wspominaliśmy na początku, przyczyną choroby są zazwyczaj bakterje; śród tych bakteryj znajdziemy gatunki nieraz bardzo zjadliwe, zdolne do wywołania takich nawet chorób, jak tyfus brzuszny, czerwonka i t. p. Nie zawsze wprawdzie, jednak w wielu bardzo wypadkach one to są przyczyną tych biegunek

A więc będziemy wypróżnienia dziecka w razie jego zachorowania uważali za niebezpieczne dla innych dzieci i nieraz dla dorosłych; będziemy zatem postępowali z niemi, czy z tem wszystkiem, z czem wypróżnienia się stykały, tak jak z materjałem zakaźnym zdolnym do wywołania choroby u zdrowego. Pieluszki pościel i ubranie dziecka, które zachorowało na biegunkę będziemy wrzucali do gotującej się wody, a zabawki i przedmioty, których dziecko używało w czasie choroby, będziemy dokładnie myli wodą z mydłem, naczynia, z których jadło — gotowali, a do nocników dolewali płynów dezynfekujących, takich jak lysol, kresol, woda karbolowa i t. p.

Wreszcie jedna jeszcze sprawa. To słońce, ciepło i odzież dziecka.

Mówiliśmy już o szkodliwym wpływie gorąca na dziecko; mówiliśmy o tem, że latem ono właśnie jest tą pośrednią przyczyną epidemji biegunek. Należy zatem unikać dla dziecka nadmiaru słońca i gorąca.

Dziecko miejskie, nieprzyzwyczajone do słońca, niezahartowane, jest bardzo na nie wrażliwe; trzeba je przed niem zabezpieczyć.

Lekkie, jasne ubranie, możliwie najluźniejsze najlepiej rodzaj kostjumu gimnastycznego — dla dzieci starszych. Na głowie biały płócienny kapelusz.

Żadnego, przynajmniej w pierwszym czasie po przybyciu na letnisko, plażowania i t. zw. kąpieli słonecznych. Dużo zato powietrza wogóle i w dzień i w nocy (spanie przy uchylonych oknach). Niemowlęta powinny były już dawniej, bo wiosną, pożegnać się z poduszkami: wystarczy zupełnie włosiany lub waldharowy materacyk i kołderka; zresztą nawet najmłodsze dziecko na powietrzu czy w pokoju latem może długie godziny pozostawać zupełnie nieprzykryte.

Dr. Marceli Gromski.



Dlaczego w lecie występują częściej swędzące wysypki niż w zimie.

Przez długi okres zimowych miesięcy tęsknimy za latem. O ile więcej radości daje dzieciom, zwłaszcza młodszym, nieuprawiającym jeszcze sportów zimowych, lato niż zima.

Całodzienny pobyt na powietrzu i to nie w dusznem mieście, ale na letnisku, mało skomplikowany przewiewny ubiór, urozmaicone odżywianie dzięki obfitości jarzyn i owoców — oto dodatnie strony lata.

Ale i ta najprzyjemniejsza bodaj pora roku kryje w sobie pewne niebezpieczeństwa.

Wspominaliśmy już wielokrotnie o t. zw. letnich biegunkach, groźnych niekiedy dla niemowląt, zwłaszcza sztucznie żywionych, zwracaliśmy uwagę na niebezpieczne skutki przegrzania dzieci.

Do mniej groźnych chorób, lecz za to przykrych i odbijających się ujemnie na samopoczuciu dzieci należą często występujące latem swędzące wysypki. Wysypki te mogą być różnego pochodzenia.

Wszystkim matkom znana jest wysypka swędząca, występująca pod postacią pokrzywki lotnej bądź trwałej. Lotne pokrzywki o charakterze bąbli znikają po kilku lub kilkunastu godzinach, natomiast trwałe utrzymują się przez czas dłuższy. Pojawiające się na początku bąble przekształcają się w małe węzełki, silnie swędzące, powodujące ciągłe drapanie, a co za tem idzie, często i wtórne zakażenia skóry.

Pokrzywki występują u pewnej kategorji dzieci, które należą do wielkiej rodziny artretyków. Istotnej przyczyny powstawanie tych pokrzywek nie znamy, niewątpliwie jednak powstają one u dzieci bardzo wrażliwych, „uczulonych“ na pewne składniki pożywienia.

W niektórych przypadkach daje się widzieć, że pokrzywka występuje po spożyciu jakiegoś ściśle określonego pokarmu jak poziomki, truskawki, raki, w innych przypadkach natomiast trudniej jest uchwycić związek przyczynowy między spożytym pokarmem, a zmianami na skórze.

Niewątpliwem jednak jest, że u dzieci ze skłonnościami artretycznemi nadmiar mleka, jaj i mięsa spowodować może wystąpienie pokrzywki. Łatwem jest wytłumaczenie, dlaczego pokrzywki częściej występują latem niż zimą, jeśli chodzi o uczulenie w w stosunku do potraw letnich jak poziomki, truskawki i t. p. natomiast mniej zrozumiałym napozór jest fakt występowania pokrzywek, jako wyniku obarczania dzieci wrażliwych nadmiarem jaj i mleka, bowiem właśnie latem racjonalne odżywianie jest

znacznie łatwiejsze, dzięki obfitości i taniości jarzyn i owoców.

Nie jest to jednak tak dziwne, jeśli weźmiemy pod uwagę, że niekiedy i latem matki nie odżywiają dzieci, tak, jakby należało.

Nie tak dawne są czasy, kiedy wieś była synonimem "krainy mlekiem płynącej" i jednym z najważniejszych atutów wyjazdowych był fakt, że dzieci nareszcie będą piły mleko „prosto od krowy" i spożywały świeżutkie jajeczka. Wlewało się zatem w małych męczenników pomimo ich gwałtownych protestów 6 — 8 szklanek mleka dziennie i szafowało hojnie jajkami w djecie.

Oczywiście takie odżywianie spowoduje i w zimie wystąpienie pokrzywki u dzieci wrażliwych, tem łatwiej jednak w lecie, ponieważ jak już wielokrotnie mówiliśmy, ustrój dziecka znosi znacznie gorzej nadmiar białka i tłuszczu latem niż zimą.

Niewątpliwie prócz błędów djetetycznych, szereg czynników zewnętrznych powoduje wystąpienie latem wysypek swędzących. Trudno sobie wyobrazić, by przegrzanie, nadmierne pocenie, zbyt długie opalanie — t. zn. wszelkie wpływy zewnętrzne, działające na skórę, nie przyczyniały się do łatwiejszego wystąpienia pokrzywki latem niż zimą u dzieci specjalnie wrażliwych.

Odrębną kategorję swędzących wysypek letnich stanowią zmiany na skórze, wywołane przez ukąszenie owadów jak komary, pchły i pluskwy.

Komary są plagą naszych letnisk, zwłaszcza tam, gdzie mamy zbiorniki stojącej wody (stawy, sadzawki) lub też moczary. O pchły i pluskwy też

nietrudno, o ile jedziemy do miejscowości prymitywnej i dokładnie nie sprawdzimy czystości wynajmowanego pokoju.

Ukąszenia insektów pozostawiają czerwone ślady, często dokuczliwie swędzące, a u dzieci wrażliwych mogą się stać punktem wyjścia długotrwałej pokrzywki.

Nie zapominajmy również o przykrych bardzo oparzeniach bosych nóżek pokrzywą, od której powstała wogóle nazwa całej grupy wykwitów swędzacych na skórze.

Na tem do pewnego stopnia wyczerpaliśmy najważniejsze wysypki swędzące, występujące często latem.

Cel naszego artykułu jest ściśle praktyczny. Często tak błaha choroba jak pokrzywka może popsuć dziecku całe lato. Pomijając już, że ustawiczne drapanie może spowodować wtórne zakażenie skóry, stałe dokuczliwe

swędzenie doprowadza do utraty snu, łaknienia i humoru. Cały wyjazd, okupiony często dużym wysiłkiem materjalnym, idzie na marne.

Jak zatem uniknąć swędzących wysypek latem. Odpowiedź na to kryje się w wyżej powiedzianem.

Wypowiedzieć wojnę insektom, unikać miejscowości błotnistych, unikać w djecie tych potraw, które niezbicie wywołują pokrzywkę, utrzymywać ciało w pedantycznej czystości, unikać przegrzewania i nadmiernego pocenia.

Najtrudniejsza jest oczywiście sprawa dzieci atretycznych, reagujących pokrzywką na najrozmaitsze czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Po za unikaniem wyżej wymienionych szkodliwości, należy ściśle przestrzegać diety, a najlepiej przed wyjazdem omówić sprawę postępowania z niemi z domowym lekarzem.

Dr. M. Słopnicka.

O niebezpieczeństwach zbytniego opalania dzieci słońcem.

Weszliśmy w okres pełnego lata. Słońce, które przez tyle miesięcy zimowych i wiosennych kryło się za zasłoną z chmur, obecnie zaczyna mocno przypiekać, świeci długo i darzy nas szczodrze światłem i ciepłem. Dlatego też na czasie będzie zdać sobie sprawę nie tylko z tego, jakie nam ono przynosi korzyści, ale też jakie niebezpieczeństwa kryją się w zbyt mocnem naświetlaniu.

Wpływ promieni słonecznych na dziecko jest prawdziwie dobroczynny: zapobiega ono i leczy krzywicę, wywiera wpływ na wzrost dziecka, pobudza jego rozwój fizyczny, zapewnia mu czerstwy, zdrowy wygląd, dobry sen i apetyt. Nie zapominajmy jednak, że nie należy przekraczać pewnych granic, w wielu bowiem przypadkach działanie promieni słonecznych może się okazać nawet szkodliwe dla zdrowia.

A więc najpierw ogólna zasada: słońce nie powinno padać wprost na dziecko; najbezpieczniejsze jest słońce, którego promienie powstrzymywane są częściowo przez jakąś przesłonę, np. liście drzew. Takie pół-słońce najzupełniej wystarcza!

Jakże często daje się widzieć, niestety, następujący obrazek: Ogród, — w ogrodzie wózek z niemowlęciem, ustawiony tak, że słońce całą falą pada na odkrytą twarz i rączki dziecka. Obok na ławce — zaczytana mamusia albo piastunka. Dziecko przypalane słońcem kręci się, mruży oczki, odgania rączką palące promienie, — wreszcie zasypia ciężkim snem. Po kilku godzinach takiego „opalania" mamusia wraca z triumfem do domu, a po następnych kilku godzinach wzywa na gwałt lekarza: „Panie doktorze, dziecko takie chore, rozpalone, napewno ma dużą gorączkę,

wymiotuje, miało drgawki — nie wiem, co mu się stało!" Lekarz ogląda dziecko i widzi — na zaczerwienionej, obrzękłej twarzyczce skóra wygląda jak oparzona; przekrwione, zaczerwienione i załzawione oczki, krótki, przyśpieszony oddech, gorączka 40^0 — wszystko to składa się na obraz porażenia cieplnego z towarzyszącem oparzeniem skóry i zapaleniem spojówek! Lekarz każe dziecko zawinąć w mokre prześcieradełko, na główkę położyć zimny okład, podawać łyżeczką chłodną wodę, na twarz przepisuje maść chłodzącą, przyciemnia w pokoju światło. Po pewnym czasie niebezpieczeństwo mija, ale zwykle przechodzi wiele dni, zanim dziecko wróci do zdrowia.

Często mamusia, nauczona smutnem doświadczeniem, wpada w drugą ostateczność: zaczyna nadmiernie unikać słońca, co się też niekorzystnie odbija na zdrowiu dziecka. A przecież wystarczy tylko pewna ostrożność, a z łatwością da się uniknąć wszystkich niepożądanych objawów.

Są jednak dzieci, dla których nawet takie ostrożne naświetlanie słońcem może przedstawiać pewne niebezpieczeństwa.

Mam na myśli w pierwszym rzędzie dzieci z wrażliwą skórą, z jasnemi, wpadającemi w rudawy odcień włosami, których skóra reaguje silnem zaczerwienieniem, łuszczeniem się, piegami — na próby mocniejszego naświetlania.

Pozatem u dzieci ze skłonością do wysypek, z t. zw. skazą wysiękową, naświetlania mogą wywoływać wystąpienie wysypek, pokrzywki, obrzęków skóry, i t. d.

U dzieci, chorych na gruźlicę płuc, trzeba również szczególnie w pewnych okresach choroby, zachować daleko idącą ostrożność, żeby nie pogorszyć istniejącego stanu, W tych przypadkach musimy się kierować wskazówkami lekarza.

U niektórych starszych dzieci, chorych na wątrobę, ze skłonnością do otyłości, może wystąpić po zbyt mocnem opalaniu żółtaczka, biegunki i t. d. Ale nawet u zupełnie zdrowych dzieci zbyt długie przebywanie na słońcu może wywołać ogólne osłabienie, niechęć do pracy, zdenerwowanie, brak apetytu, bezsenność i t. p.

Pamiętajmy więc: słońce jest naszym wielkim przyjacielem, ale tylko wtedy, jeśli będziemy postępować z niem ostrożnie.

Dr. B. Górnicki.

Tornalski

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Czy dziecko może spać przy otwartem oknie?

1. Czy pożądane jest, by dziecko spało przy otwartem oknie?

Nietylko pożądane, ale konieczne.

2. Dlaczego?

Bo: a) mając ciągle świeże powietrze (i w nocy), dziecko staje się bardziej zahartowanem w stosunku do wszelkich chorób „z przeziębienia" (nieżyty nosa, oskrzeli i t. p.);

b) dziecko powinno oddychać powietrzem świeżem, a nie dusznem, zużytem nietylko we dnie, ale i w nocy.

c) otwieranie okien w ciągu całej doby zabezpiecza dziecko w dużej mierze od przegrzewania, co ma ważne znaczenie, zwłaszcza w okresie upałów.

3. A czy nie zaszkodzi się tem dziecku?

Dziecku, przyzwyczajonemu do ciągłego przebywania na świeżem powietrzu, stanowczo to nie zaszkodzi.

4. A jeśli dziecko przedtem nie było wynoszone na świeże powietrze, a okien najczęściej nie otwierano?

Takie dziecko należy stopniowo przyzwyczaić do spania przy uchylonem oknie.

5. Jak to najlepiej zrobić?

I. Unikać przegrzewania dziecka.

II. Dziecko powinno codziennie możliwie najdłużej przebywać na świeżem powietrzu.

III. Okna w ciągu dnia winny być stale otwarte.

IV. Na noc uchylać tylko górną część okna — początkowo nieznacznie, później stopniowo coraz więcej, wreszcie pozostawiać na noc całkowicie okno otwarte.

6. A jak postąpić w razie nagłego obniżenia się ciepłoty na dworze?

Należy wtedy dziecko przykryć nieco cieplej (kołderką) lub pozostawić na noc okno półotwarte.

7. Czy i w zimie można nie zamykać okien na noc?

Tak. Zahartowane dziecko może spać przy zlekka uchylonem oknie nawet w zimie.

8. Czy i niemowlęta mogą spać przy otwartem oknie?

Tak. Wszystko to, cośmy powiedzieli o dziecku, odnosi się oczywiście i do niemowlęcia.

Dr. P. Wójciak.

Krótkie, a najpotrzebniejsze wiadomości o niemowlęciu.

Okres niemowlęcy rozpoczyna się z chwilą odpadnięcia pępowiny u noworodka (2-gi tydzień życia) i trwa do końca pierwszego roku, a w/g francuskich autorów — do końca drugiego roku życia. Cechuje go szybki rozwój i rozrost ciała dziecka.

Narządy ustroju niemowlęcia w pierwszych miesiącach życia są mało sprawne, a jego siły obronne jeszcze niedostatecznie wykształcone. Niemowlę do swego samodzielnego życia zaprawia się powoli.

Zewnętrzny jego wygląd jest bardzo charakterystyczny: duża głowa, krótka szyja, walcowaty tułów i krótkie kończyny. Rozrost kończyn postępuje szybciej niż głowy i tułowia, dzięki temu już w 2-giem półroczu zaokrąglone poprzednio kształty wydłużają się, a niemowlę przybiera stopniowo smukłą postać starszego dziecka.

Dla oceny stanu zdrowia niemowlęcia najważniejsze znaczenie ma krzywa wagi. Pozatem bierze się pod uwagę jego wzrost, wygląd skóry, częstość i rodzaj wypróżnień, zachowanie się, jego rozwój psychiczny i tp.

W a g a. Noworodek waży 3000—3500 g. W pierwszem półroczu miesięczny przybytek wagi wynosi koło 800—700 g., w drugiem — 500—400 g. W końcu piątego miesiąca życia niemowlę podwaja, a w końcu pierwszego roku życia — potraja swą pierwotną wagę (wagę stwierdzoną bezpośrednio po urodzeniu). Nie odnosi się to do niemowląt, które rodzą się ze zbyt małą lub wybitnie dużą wagą. Różnice w wadze w zależności od płci są nieznaczne. Roczne niemowlę płci męskiej waży 10200 g, płci żeńskiej — 9700 g. Przyrost wagi odbywa się regularnie bez gwałtownych skoków i zahamowań. W pierwszem półroczu wagę należy notować co tydzień, w drugiem — co 2—3 tygodnie, później — raz na miesiąc.

W z r o s t. Mierzenie wzrostu ma duże znaczenie w zestawieniu z danemi wieku i wagi. Przy prawidłowym rozwoju waga ciała jest proporcjonalna do wzrostu. Długość ciała noworodka płci męskiej wynosi 50 cm, płci żeńskiej — 49 cm. W pierwszem półroczu niemowlę zwiększa swą długość ciała w przybliżeniu o 2—2½ cm w drugiem półroczu o — 1½ cm, miesięcznie. Wzrost niemowląt płci żeńskiej w ciągu całego pierwszego roku jest stale mniejszy o 1 cm od wzrostu niemowląt płci męskiej. Wzrost rocznego niemowlęcia płci męskiej = 75 cm, płci żeńskiej — 74 cm. W ciągu pierwszego roku życia przybywa za-

tem niemowlęciu około 50% jego pierwotnej długości. Hamująco na wzrost wpływają: 1) wszelkie choroby (np. krzywica, zaburzenia żołądkowo-jelitowe), 2) nieodpowiednie odżywianie, 3) złe warunki higjeniczne (brak świeżego powietrza, słońca, wadliwa pielęgnacja).

Obwód głowy noworodka wynosi 34—35 cm, a obwód klatki piersiowej — 33—34 cm. W dalszym rozwoju niemowlęcia obwód klatki piersiowej zwiększa się szybciej niż obwód głowy. Obwód klatki piersiowej rocznego niemowlęcia zawsze powinien przekraczać obwód głowy.

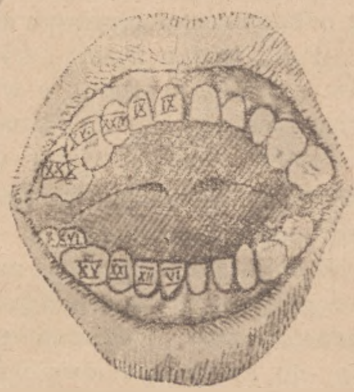
Skóra Po zakończeniu łuszczenia, które rozpoczyna się w okresie noworodkowym i trwa przeciętnie do 5—6 tygodnia życia, skóra staje się gładka. Pozatem jest ona jędrna i sprężysta. Barwa skóry jest jasno- lub brunatno-różowa.

Mięśnie normalnego niemowlęcia są dobrze rozwinięte i dobrze napięte, brzuch lekko wysklepiony. Niemowlę zaczyna podnosić głowę w 3-im miesiącu, siadać — w 6-ym miesiącu, a chodzić — w końcu pierwszego roku życia.

Kościec kształtny. Ciemiączko ustawione na poziomie kości czaszki. Ciemiączko zarasta w 15 miesiącu życia. Najczęstszą przyczyną niezarastania ciemiączka jest krzywica (angielska choroba). W miarę wzrastania i przybierania podstawy pionowej wytwarzają się fizjologiczne (normalne) wygięcia kręgosłupa. Wygięcie szyjne — w końcu pierwszego kwartału, gdy niemowlę dobrze już trzyma główkę; wygięcie piersiowe i lędźwiowe zaczynają się wytwarzać z chwilą stawania niemowlęcia na nóżki.

Ciepłota ciała niemowlęcia w ciągu dnia waha się nieznacznie (36,5° — 37,3° C.).

Uzębienie mleczne przedstawia się następująco:



(cyfry rzymskie oznaczają miesiąc życia, w którym się dany ząb wyrzyna).

Stolce. Zdrowe niemowlę karmione piersią miewa 4, niemowlę żywione sztucznie — 1—2 stolce na dobę. Stolec jest papkowaty, jednolity o barwie żółto-złocistej (przy karmieniu naturalnem) lub szaro-żółtawej (przy odżywianiu sztucznem).

Czas trwania snu zmniejsza się stopniowo z wiekiem: w pierwszym tygodniu życia wynosi około 20 godzin na dobę, półroczne niemowlę śpi 16 godzin, roczne — 14 godzin, a dziecko dwuletnie śpi około 13 godzin na dobę.

Rozwój psychiczny niemowlęcia.

1-2 tydzień — niemowlę śpi stale, budzi się i krzyczy gdy jest głodne.

3 tydzień — spostrzega błyszczące przedmioty, słabo jeszcze koordynuje gałki oczne.

4 tydzień — zwraca główkę do oświetlonych przedmiotów, gaworzy.

2 miesiące — wodzi oczyma za błyszczącemi przedmiotami; podnosi główkę, umie już wyrazić zadowolenie, niezadowolenie, zdziwienie, przerażenie; śmieje się; chwyta rączką przedmioty.

3 miesiące — błyszczące przedmioty przyciąga do buzi; dobrze utrzymuje główkę; reaguje na dźwięki, rozróżnia łagodny i ostry ton. Poznaje matkę.

4-5 miesiąc — głośno się śmieje, pierwsze przejawy pamięci.

6 miesięcy — okres eksperymentowania — chwyta przedmioty, uderza niemi, rozrywa papiery; wyciąga rączki do osób bliskich.

6-9 miesiąc — zapoznaje się z kształtem otaczających przedmiotów i swego ciała (uszami i nosem), pełza; staje na nóżki (podtrzymywane); zaczyna rozumieć mimikę i znaczenie słów.

9-12 miesiąc — stoi swobodnie, zaczyna chodzić; umie pokazać części swego ciała. Zaczyna mówić. Przestaje się brudzić — jest wysadzane z dobrym skutkiem.

1 - $1\frac{1}{2}$ roku — chodzi, zapas słów wzrasta do 6—8. Przejawia się działalność wyobraźni.

$1\frac{1}{2}$ - 2 lata — zapas słów zwiększa się do 30; tworzy krótkie zdania; ogląda obrazki, pokazuje przedmioty, zapoznaje się z domowemi zwierzętami i ptakami.

(C. d. n.)

Dr. P. Wójciak

Ze skrzynki do listów.

Rola much w szerzeniu chorób zakaźnych.

Pani Anna B. we Włocławku:

Pisze Pani, że znajome, sąsiadki mówią to lub owo, że doradzają lub odradzają i zapytuje Pani nas, czy tak jest istotnie.

Zna Pani napewno tę historję ze Stańczykiem, błaznem nadwornym królów. Otóż Stańczyk dowiódł, że najwięcej znamy lekarzy, bo obwiązawszy sobie twarz chustką, chodził po Krakowie, a każdy z jego licznych znajomych, spotykanych co krok na ulicy podawał mu dziesiątki rad i wskazówek.

Winę wielu chorób nauczono się przypisywać błędom djetycznym. Ten błąd djetyczny, powodujący chorobę, określa się w języku potocznym słowami „Dziecko coś zjadło lub coś mu utkwiło w żołądku".

Środki przeczyszczające tę przyczyne mają usunąć.

Niemałą też rolę w powstawaniu chorób w opinji szerszego ogółu odgrywa tak zwane „przeziębienie".

Bańki oraz smarowanie dziecka płynami rozgrzewającemi i drażniącemi mają usunąć tę drugą przyczynę.

Gdyby o tych dwóch przyczynach chorób dziecięcych ogół matek mniej myślał, to dzieci ich napewnoby na tem skorzystały. Bo zarówno obfite podawanie środków przeczyszczających, jak również smarowanie skóry i przegrzewanie dziecka przez utrzymywanie w pokoju wysokiej ciepłoty i trzymanie dziecka pod pierzyną i w ciepłej koszuli — nie sprzyjają do wytworzenia się u dziecka odporności, naodwrót odporność tę w znacznym stopniu obniżają.

Jeżeli wyłączymy choroby przewodu pokarmowego wieku niemowlęcego, gdzie mleko krowie może być w okresie lata istotnie często przyczyną zaburzeń kiszkowo-żołądkowych, to pozatem błędy djetyczne jako przyczyny chorób u dzieci nie często wchodzą w rachubę. O przeziębieniu, jako o przyczynie choroby u dziecka, nie warto i mówić, bo bliższe to jest fantazji, niż rzeczywistości.

Daleko bliżej byłyby prawdy, gdyby tak matki widziały przyczynę choroby u dziecka w zarazkach chorobotwórczych, które mogą łatwo się przenosić z chorego na zdrowe dziecko i powodować chorobę.

Jeżeli szerszy ogół matek częściej będzie myślał o zarazkach chorobotwórczych, jako o przyczynie tej czy innej choroby, to walka z chorobami wśród dzieci będzie znacznie ułatwiona i wiele spośród dzieci uda się uchronić przed chorobą.

Drogi szerzenia się zarazków chorobotwórczych są różnorodne i dość liczne. Niemałą rolę w roznoszeniu

tych zarazków odgrywają w okresie letnich miesięcy muchy. Te natrętne i szkodliwe dla człowieka owady są bardzo płodne. Potrafią one wydać w ciągu lata 4—5 pokoleń. Siadają one wszędzie, a więc łatwo znajdą się na wydzielinach i wydalinach osób chorych i tym sposobem przenoszą zarazki pośrednio lub bezpośrednio na osoby zdrowe.

Epidemja takich chorób, jak dur brzuszny w różnych swoich odmianach, czerwonka, biegunki letnie, a więc epidemja tych chorób w okresie letnich miesięcy w dużej mierze szerzy się zapomocą much.

Na jednej z sal pewnego szpitala dziecięcego, dzieci od czasu do czasu zapadały na dur brzuszny. Wobec przestrzegania nadzwyczajnej ostrożności i higjeny przez personel lekarski i pomocniczy, zjawisko to było zupełnie niezrozumiałe. Trafiono wreszcie na pomysł i poddano ścisłemu badaniu kilka znajdujących się na sali much. W przewodzie pokarmowym tych much stwierdzono zarazki duru brzusznego. Zarazki te również znaleziono w kale tych much.

A zatem muchy to nietylko natrętne i dokuczliwe owady, które dają nam się we znaki podczas lata, nie dają nam spokoju, wciąż nas prześladują, ale są to owady nawet niebezpieczne, bo roznoszą zarazki chorobotwórcze i w ten sposób stają się przyczyną szerzenia się różnych chorób zakaźnych.

To też muchom musimy wydać jak najostrzejszą walkę. Musimy je tępić i niszczyć wszelkiemi środkami. Trucizna oraz lep na muchy — to środki do ich tępienia. Wiadomo, że resztki pokarmowe, okruszyny ciastek, słodyczy cukier itp. stanowią główną przynętę dla much.

To też tam, gdzie jest utrzymywany wzorowy porządek i czystość, gdzie muchy nie mają czem odżywiać się, tam niema much w nadmiarze Dużo much w mieszkaniu nie daje dobrego świadectwa o pani domu. Ani trucizna ani lep na muchy nie odgrywa takiej roli w walce z muchami, jak utrzymywanie w mieszkaniu, a zwłaszcza w kuchni należytego porządku i czystości.

Świeże surowe owoce należy zawsze myć w ciepłej wodzie, a po umyciu nie dopuszczać do tego, żeby siadały tam muchy. Mycie rąk przed każdem jedzeniem obowiązuje zarówno dzieci jak i dorosłych.

Muchy zatem w lecie, a szczególnie, kiedy szerzą się biegunki, dur brzuszny, czerwonka, musimy uważać za owady niebezpieczne dla ludzi dorosłych i dzieci, za owady, które są roznosicielami zarazków chorobotwórczych i przyczyniają się w znacznym stopniu do rozpowszechnienia chorób zakaźnych.

Dla zbagatelizowania jakiejś sprawy używa się też często obrazowego wyrażenia: „To dla mnie mucha".

Wobec szkodliwości, a nawet niebezpieczeństwa ze strony much powiedzenie to nabiera innego sensu.

Dr. St. Średnicki.

Tomalski

Podsłuchane rozmowy.

(Nie maltretujmy dzieci na każdym kroku).

— Znów umazałeś rączki! A ile razy mama ci mówiła, żebyś nie bawił się ziemią? Masz, masz! żebyś na drugi raz słuchał mamusi... A jak będziesz teraz beczał, to lepiej dostaniesz!

— Przepraszam, że się wtrącam, ale nie mogę wytrzymać. Przecież dziecko nie zawiniło, czemuż pani je wybiła, a teraz gniewa się w dodatku, że mały płacze?

— Bo wie, że nie wolno bawić się ziemią.

— Na usprawiedliwienie pani synka muszę przypomnieć, że jest pani z nim w parku. Dziecko ciągnie do piasku.

— Przecież tu niema piasku.

— Ale „piaskiem" dla czteroletniego malca będzie wszelka ziemia. Pozatem kiedyż „człowiek" będzie miał swobodę zabawy, jeśli nie w tym wieku i nie w tych warunkach?

— Ocho! Toby poniszczył trawniki i kwiaty albo wpadł do wody, a conajmniej — usmarowałby się niemożliwie!

— Pani będzie łaskawa nie przesadzać. Owszem, są usposobienia niezmiernie żywe, trzeba mieć wtedy w zapasie bardzo dużo cierpliwości, ale naogół do dzieci można przemówić: i trawy nie zniszczą (zresztą — muszą ją trochę zniszczyć), i gałęzi nie połamią i do wody nie wpadną (w tym wypadku — jeśli zachodzi potrzeba — należy dać baczenie). Natomiast nie rozumiem i nigdy nie zrozumiem rodziców, którzy każdy zabrudzony fartuszek każą dziecku oblać łzami, przy każdej rozdartej pończoszcze czy bluzce — nagadają, co się zmieści i nie mogą pojąć tego, że dziecko musi zabrudzić rączki i fartuszek, musi zniszczyć ubranko!

— Niezła teorja. Gdzie higjena? Wychowa pani brudasa i nieporządziucha.

— Nie, proszę pani. Żeby przyzwyczaić dziecko do porządku i czystości — nie potrzeba zatruwać mu życia. Łagodnie, powoli nauczę je zachowywać się tak, żeby nie odchodziło brudne od każdej zabawy. I wie pani? — przy wszelkich okazjach, tylko nie w chwili, gdy dziecko przychodzi do mnie z brudnemi rączkami lub z rozdartą częścią garderoby. Mój synuś np. (ma 3 lata) układa przed pójściem spać swoje zabaweczki (często czynimy to wspólnie zawsze na wesoło), złoży równo na krzesełku ubranko, pozatem wie, że w czystą rączkę mamusia pocałuje, a w brudną — nie, wcale nie dlatego, żeby nie kochała synka, ale że rączka jest brudna. Przychodzi mój syn z ogródka i mówi: — Mamu-

siu umyj rączki. Potem cieszy się, że ma czyste, chociaż całuję tylko czasem; chłopczyk okazuje coraz więcej zamiłowania do czystych rąk dla samej ich czystości.

— Wyobrażam sobie, coby pani zrobiła na wsi. Mój Janek chodziłby brudny jak murzyn.

— Trudno, proszę pani. Dziecko musi mieć swobodę. Na wsi przedewszystkiem. Dziecko — to dziecko. Nie wolno nam o tem zapominać. Maltretowaniem dziecka nic pani nie wskóra! Niechże każdy synuś i każda córuchna mają swe dziecięctwo radosne, nie oblane łzami. Uszanujmy prawo radości życia u dziecka.

— — — — — — — — — — — —

Pani, która tak żywo odczuła łzy małego Janka, wstała z ławki i odeszła, przepraszając jeszcze raz za wmieszanie się w całą sprawę, ja zaś z zadowoleniem zaobserwowałam zadumę, jaka się rozlała na obliczu „nerwowej“ mamusi, mojej chwilowej sąsiadki z ławki parkowej.

Janina Stawe.

Matka Marka zapoznaje się z prawami rządzącemi postępowaniem Marka.

W Nr. 12 „Młodej Matki“ widzieliśmy: jak drogą obserwacji, a więc poprostu przez przyglądanie się temu, jak zachowuje się dziecko w rozmaitych okolicznościach, matka Marka zdobyła wiedzę o tem, że życiem jej dziecka, tak jak wogóle życiem, rządzą niewzruszone prawa, których łamać niewolno. By uzupełnić swą wiedzę jedynie drogą postrzegania zdobytą, by ją uporządkować, matka sięga do książek, szuka w bibljotece czegoś coby o tej materji, o tych prawach mówiło, rozpytuje psychologów, pedagogów zawodowych i oto... Znalazła. Chwyta. Myśli. Porównuje. Czyta. Codziennie 10 — 12 stron, nie więcej. Wszak to nie powieść. Musi wypisywać, przykładami z życia Marka uzupełniać, wciąż się zastanawiając: czy naprawdę te prawa wiążą się z życiem jej dziecka, czy niem rządzą? Główne z tych praw podajemy. Zanim bowiem matki będą miały sposobność zapoznać się z samem dziełkiem, dobrze będzie, gdy je poznają w króciutkiem streszczeniu. Już przed kilku laty zmarły belgijski pedagog Dr. Decroly, zarówno jak i szwajcarski zwolennik nowego wychowania Ferriere pisali o wychowaniu „przez życie dla życia“ o tak zwanem wychowaniu i nauczaniu „pociągającem” o uwzględnianiu potrzeb i zainteresowań dziecka. Claparede w swej ciekawej książce p. t. „Wychowanie funkcjonalne” rozwinął te zasady i ujął w niewzruszone prawa, które stanowią podstawę i punkt wyjścia współczesnego wychowania. Wychowanie jest tu rozpatrywane pod kątem widzenia „użyteczności dla działania obecnego,

czy przyszłego, dla życia, przystosowania się do środowiska fizycznego lub społecznego". Potrzeby dziecka stają się bodźcem do działania. Im bardziej te potrzeby się mnożą, gdy się ma możność zaspakajania ich — tem pełniejszy rozwój dziecka. Z tego wynika rzecz prosta, że dzieci bierne, spokojne, dzieci t. zw. „grzeczne" to dzieci nienormalne, chore, lub zahukane, zastraszone, przybite, pokonane. Każda żyjąca istota dąży do przystosowania się do otoczenia dla zachowania swojej równowagi organicznej (dla uniknięcia jakichbądź zaburzeń organizmu). Mniejsza o to, czy świat istnieje taki jaki się nam wydaje, czy też jest zgoła inny. Jeśli postępowanie w tym świecie, który przyjmujemy za rzeczywisty — jest dla danego osobnika korzystne, jeśli zaspakaja jego potrzeby, niczego więcej od siebie ani od świata żądać nie może. Ale dziecko nie zawsze wie co jest dlań korzystne. Zadaniem wychowawcy jest dopomóc mu w wyborze, budząc pewne potrzeby i zainteresowania, i przytłumiając w sposób umiejętny inne — niekorzystne dla dziecka (dziedziczność wszak odgrywa wielką rolę w rozwoju dziecka, a nie zawsze cechy odziedziczone wpływają dodatnio na usposobienie i charakter dziecka). By ułatwić zadanie powyższe rodzicom i wychowawcom podajemy za znakomitym pedagogiem (Claparède) parę podstawowych praw, które autor w swej książce omawia i rozwija szczegółowo.

Prawo potrzeby i zainteresowania (stałego czy też chwilowego). Czynność jest za-

wsze wywołana jakąś potrzebą, która dąży do tego, by być zaspokojoną. Dziecko odczuwa potrzebę ruchu. Kręci się w łóżeczku, wyrywa się, porusza rączkami, nóżkami. Głodne niemowlę krzyczy i t. p.

Prawo zasięgu życia psychicznego. Im trudniej o środki, o sposoby zaspokojenia danej potrzeby, tem silniej się ją odczuwa, tem więcej wysiłku należy zużyć dla jej zaspokojenia, tem szybszy jest rozwój życia psychicznego. Tem się tłumaczy przedwczesna dojrzałość umysłowa i praktyczna, życiowa dzieci proletarjatu, których nie zawsze zaspokojony głód, a także pragnienie wiedzy popycha do bardziej wzmożonej czynności w porównaniu z dziećmi, które wzrastają w dobrobycie.

Prawo uświadamiania sobie potrzeb Dziecko uczy się stopniowo poznawać i samemu uświadamiać sobie potrzeby i zainteresowania własne. Im wcześniej dziecko zaczęło stosować daną czynność automatycznie, nieświadomie, tem później rozwija się w niem uświadomienie, to jest rozpoznanie przezeń tejże czynności. Dajmy na to muzykalne dziecko od niemowlęctwa niemal powtarza melodję zasłyszaną, nie wiedząc o tem co czyni Uświadomiony ten proces, a więc czynność powtarzania nowej melodji na życzenie czyjeś przyjdzie mu początkowo z trudnością.

Dalej następują prawa zainteresowania, które nas pouczają o tem, że wszelkie działanie polega na osiąganiu celu, na którym nam w danej chwili zależy. Dziecko, jak zresztą wszelka istota żyjąca, postępuje „po linji swego największego zainteresowania". Jedne zainteresowania wypierają inne. Jedna troska wygania drugą. Nowa radość zastępuje starą i t. p.

O tem w jaki sposób jednostka rozpoczynająca żyć w świecie, radzi sobie w zaspakajaniu potrzeb — pomówimy innym razem.

Dr. C. Bańkowska.

Przewinienie i przepraszanie.

Dziecko dopuści się wykroczenia — przewini Wina pociąga za sobą karę. — Karę często zastępuje przyznanie się do popełnionego czynu, dalej żal i skrucha, a w razie działania na niekorzyść jakiejś osoby — przeprasza nie jej.

Dorosły bardzo prosto ujmuje fakt przewinienia dziecka.

— Zawiniłeś? Przyznaj się! Przeproś.

Dla dziecka nie jest to jednak tak bardzo prosta sprawa. Wina — (objektywne określenie przekroczenia pewnych dozwolonych norm postępowania) inną może wywołać ocenę dziecka. Bardzo często t. zw. wina dziecka wynika z winy dorosłego, z jego nieznajomości duszy dziecka. Jeżeli matka da dziecku cukierek bezpośrednio przed obiadem i chociaż surowo zabroni go zjeść przed posiłkiem, a dziecko jej nie usłucha i włoży na-

tychmiast do ust, to pomimo niewykonania rozkazu dziecko będzie niewinne. Matka powinna była lepiej znać naturę dziecka i nie żądać od niego rzeczy niemożliwych.

Do tej samej kategorji będą należały fakty „obrażania dorosłych".

Dziecko słyszy, jak ojciec mówi do matki:

— Znowu musiałem zaprosić tego starego idjotę, Czajkowskiego... —

Nic więc dziwnego, że dziecko, zwłaszcza młodsze, może temi mniej więcej słowami powitać wieczorem gościa rodziców.

— Pan jest idjotą i po co pan przyszedł? —

— Przeproś natychmiast: — krzyknie zaczerwieniony ze wstydu ojciec, w przeciwnym razie dam ci w skórę.

Nie trzeba chyba tłomaczyć, że jeżeli kto, to chyba rodzice zasłużyli na karę. Rodzice nie powinni zapominać, że dzieci wszystkiego słuchają i na wszystko patrzą. Przy okazji powtarzają zasłyszane słowa i to w najlepszej wierze. Usłyszały je bowiem z najwiarogodniejszych ust.. z ust rodziców.

A tezaz zastanówmy się, co się dzieje w duszy dziecka, kiedy rodzice każą mu przeprosić owego pana „Czajkowskiego", za obrazę, której sensu najprawdopodobniej nie rozumie?

Dziecko czuje się teraz pokrzywdzone. Czuje, że akt przepraszania uwłaszcza jego osobistej godności. Dzieci nieco starsze mają już wyczucie objektywnych faktów oraz poczucie sprawiedliwości. Jeżeli sześcioletnie dziecko przewini, rozumie, że musi odbyć karę. Jeżeli nie pojmie sensu swego wykroczenia, będzie się buntowało, karę poniesie pod przymusem, ale nie odczuje skruchy.

O tem, że dzieci potrafią właściwie oceniać wartość swego postępowania, niechaj dla lepszego zrozumienia, posłuży następujący fakt:

Kilkorgu sześcioletnich dzieci wychowawczyni przeczytała powiastkę, jedną z tych typowo „umoralniających". Treść dotyczyła historji dwóch dziewczynek, sierotek, któremi zajmowała się służąca. Jedna z siostrzyczek była bardzo grzeczna, miła i posłuszna; druga zła, psotna i dokuczliwa dla służby. Służąca bardzo kochała dobrą dziewczynkę, a nie kochała niedobrej. Niedobra dziewczynka skarżyła się często ojcu na służącą i prosiła, aby ją oddalił. Ojciec nie usłuchał i polesamej się „poprawić". Ale bez skutku. Razu pewnego niedobra dziewczynka znalazła się w przykrej sytuacji, z której na szczęście wyratowała ją nielubiąna służąca. Od tego czasu stosunek dziewczynki do służącej zmienił się.

— Dzieci jak się wam podoba ta historyjka? — rzuciła wychowawczyni pytanie po przeczytaniu.

— „Bardzo" „Śliczna" „Piękna" i t.d. wołały dzieci z zadowoleniem.

Tylko jeden chłopczyk, nie podzielał ogólnego zdania.

„Mnie się nie podoba" — powiedział krótko.

— „Dlaczego?"

— „Dlatego, że ja jestem taki sam, jak ta druga dziewczynka. Też nie jestem dobry dla naszej służącej. Robię sobie ślizgawkę po podłodze, rysuję ją nogami, śmiecę, czasem roz-

lewam wodę, kiedy chcę podlać doniczki w pokoju".

Chłopiec ten, trafnie osądził swoje postępowanie, a ponieważ nie chciał się czuć poniżonym, skutek ogólnie potępiającego wyroku na złą dziewczynkę, sam opowiedział się przeciw niej. Z tego wynika jeszcze i to, że Stasiek swego sprzecznego z żądaniami służącej postępowania, ogólnie uznanego, jako niewłaściwe, nie potępia. Czuje, że jest dzieckiem, które się musi bawić, a nie ma z kim (Stasiek jest jedynakiem). Wypowiadając swoją uwagę chce wyjaśnić, że to, co się dorosłym wydaje przewinieniem, nie jest niem właściwie; wobec czego postępowanie tej rzekomo niedobrej dziewczynki nie jest wcale karygodne. Zdaje się, że chłopiec ten, wykazując niesłychaną odwagę myśli, chciał zaznaczyć, że dorośli nie rozumieją dzieci.

I tak jest rzeczywiście. Dorośli nie rozumieją postępowania dzieci, doszukują się u nich winy t. j tendencyjnie złego postępowania. Doszukują się tam, gdzie dzieci wskutek ciekawości, lekkomyślności, czy też poprostu nadmiaru niewyładowanych sił (np. u Stasia), przekraczają nakreślone przez starszych granice. I za to mają przepraszać? Nic też, że w ich pojęciu są pokrzywdzone, upokorzone. Bardzo często pamięć o takiej doznanej w dziecinstwie, moralnej krzywdzie nie zanika nawet w dojrzałym wieku.

Okazuje się więc że szafowanie karą „przeproś natychmiast" należy bardzo kontrolować i nie nadużywać. Wynika więc z tego, że „winę" dziecka należy bardzo oględnie traktować.

Najpierw wczuć się w nią, a następnie dopiero wydać sąd —

Znowu dla ilustracji opowiem pewne zdarzenie.

Stasiek opuścił dwa dni w przedszkolu. Gdy przyszedł na trzeci dzień, wyjaśnił wychowawczyni, że bał się przychodzić z powodu Lolka.

— Co takiego — zdziwiła się wychowawczyni. Stasiek był bowiem jednym z najsilniejszych chłopców, a Lolek przeciwnie mazgaj i niezdara.

— A bo Lolek namówił i nasłał na mnie dwóch dużych... może dziesięcioletnich chłopaków. Oni chcieli mnie zbić. Ale uciekłem ..

Wina Lolka, aczkolwiek mocno zaskoczyła wychowawczynię była oczywista. Chociaż wychowawczyni rozumiała, że Lolek, często upakarzany przez Staśka, mógł chcieć się mścić, nie mogła takiej winy puścić płazem. Wybrała rodzaj kary, który wydawał się jej najmniej dla winowajcy bolesny.

— Lolku — przeproś Staśka, —

Ale Lolek nie chciał go przeprosić. — Namowy wychowawczyni nie pomagały. Reszta dzieci ujęła się za

Staśkiem, który odgrywał tym razem rolę bardzo pokrzywdzonego i stanowczo domagał się, aby Lolek przeprosił go. Lolek rozpłakał się.

— Wszyscy się z tobą pogniewamy — groziły dzieci.

— Nie potrzebuje was — zawołał przez łzy chłopiec i nie przestawał płakać.

Ostatecznie wychowawczyni wyprowadziła Lolka z sali, zaprowadziła do małego pokoiku i zaczęła cierpliwie wyjaśniać, że trzeba Staśka przeprosić, że to samo wszystkie dzieci myślą. Jeżeli Lolek nie przeprosi Staśka, dzieci pogniewają się z nim.

Lolek przez długi czas opierał się namowom wychowawczyni. Ostatecznie uległ. Wprowadzony znowu na salę do dzieci, z trudnością wyciągnął do Staśka rękę i ledwie wykrztusił słowo: „przepraszam".

I Stasiek był górą.

Dopiero później dowiedziała się wychowawczyni szczegółów. Otóż Stasiek przed kilku dniami chciał zmusić Lolka do podporządkowania się mu Lolek oparł się. Wówczas Stasiek zastraszył Lolka, że „namówi" na niego znajomych chłopców. Lolek przestraszył się groźby, i sam przeprowadził pomysł kolegi.

Winowajcą, jak okazało się był rzeczywiście Stasiek. U dzieci bowiem w tym wiegu niema jeszcze wyraźnej granicy pomiędzy rzeczywistością, a zmyśleniem. Przebieg zabawy nie mniej ma doniosłe znaczenie, jak rzeczywistość. Dlatego też u dzieci w tym wieku należy w razie przewinienia kontrolować czynności fantazji.

W podanym przykładzie Lolek był wyraźnie **pokrzywdzony** i dlatego tak bardzo opierał się przyjęciu cudzej winy. Niesłuszną karę odczuł, jako upokorzenie, jako **triumf mocniejszego** kolegi. A tego należy w wychowaniu unikać.

Stefanja Lewartowicz.

Nie straszyć dzieci.

Pomimo, że cały szereg kobiet, niektóre przez snobizm, inne przez nadmierną gorliwość, stara się we wszytkiem iść za prądem czasu i wszelkiemi „nowinkami" w dziedzinie higjeny, odżywiania i pielęgnacji dziecka, pomimo tego, powiadam, te same kobiety nie mogą odzwyczaić się od najbardziej staroświeckiej metody straszenia dzieci! „Nie płacz, bo idzie dziad! — Oddam cię temu panu — Proszę, niech go pan bierze — Już

kominiarz stuka" — i t. p. Słyszy się to nietylko z ust kobiet mało wykształconych, ale i z ust inteligentnych skądinąd osób.

I co z tego wynika? Słabe, nerwowe dzieci poczynają bać się wszystkiego, w nocy krzyczą; silne, a zdrowe dzieci kpią sobie, nie wierzą!

Byłam świadkiem, jak dwuletni chłopak, straszony w ten sposób przez matkę, powiedział do niej, gdy rozlała kawę na obrus: „A po Ciebie dziad nie przyjdzie?" i uśmiechnął się figlarnie.

Lepiej nie rujnować się na banany (bo modne), nie ubierać dzieci i trykoty i wiatrówki (bo modne), nie karmić wymyślnemi potrawami z jarzyn (bo modne), lepiej powiadam nie gonić ślepo za efektownemi nowinkami, wychowawczemi, a zerwać z przestarzałą karygodną metodą straszenia dzieci.

„Nie idź na trawę, bo cię dozorca weźmie — Nie mocz nóżek, bo idzie policjant — Nie depcz kwiatków, bo Cię ogrodnik złapie — Nie skacz tak wysoko, bo złamiesz nóżkę — Nie podchodź do kur, bo Cię dziobną — Nie pędzaj indyka, bo zaraz rzuci się na Ciebie — Wszystkie przykłady wzięte z życia.

Zamiast odporności, hartu, odwagi, rezolutności, samodzielności wyrabiamy lękliwość i nieufność.

Straszymy policjantem, którego należy przedstawiać dzieciom, jako opiekuna i pomocnika; nie pozwalamy deptać kwiatów, nie spowodu czynienia bezmyślnej krzywdy roślinom, a spowodu obawy przed czyjąś siłą fizyczną; nie pozwalamy dokuczać zwierzętom, nie spowodu, że dokuczać nikomu nie wolno, a spowodu-że zwierzę może zemścić się. Szereg niekulturalnych i niehumanitarnych kłamstewek.

Dlaczego dziad z ulicy (i co rozumiemy pod nazwą „dziad"?) ma zabierać Jasia za niewypicie kakao? Dlaczego jakiś pan w ogrodzie ma interesować się nieposłuszeństwem Halinki? Poco tak stek nielogiczności i ogłupiania dzieci?

Kazać słuchać siebie, wyrobić w dziecku potrzebę i obowiązek słuchania, skarcić gdy się nie słucha, ukarać nawet, ale nie straszyć i nie wciągać w to zgoła niepotrzebnych postaci.

Nie straszyć! Wytwarzać w dzieciach odwagę, samodzielność, zaufanie do policjantów, dozorców, ogrodników. Współczucie dla nędzarzy i żebrzących „dziadów" — szacunek dla pracy kominiarza czy mularza — ale nie uczucie przerażenia.

Stosunek do dziecka powinien być zawsze jasny, szczery i niezakłamany. Biedne matki, które wychodząc z do-

mu, szukają tysiąca wybiegów, by tak zabawić dziecko, aby nie zauważyło jej wyjścia. Albo zmuszone do dawania wykupu w postaci cukierka, żeby tylko móc na chwilę opóścić dom. Bo syn czy córeczka boją się zostać bez matki. Niestraszone dziecko nie będzie się bało. Przyzwyczajone do samodzielnej zabawy, traktowane poważnie, nigdy nie okłamywane — z całym spokojem wypuści rodziców z domu. Niewolnikami stajemy się z własnej winy.

A więc raz jeszcze, z całą stanowczością: nie straszyć dzieci!

J. Mackiewicz-Orłosiowa.

Muzyka jest koniecznością wychowania.

Poprzedni artykuł zakończyłam pytaniem, czy nasze współżycie z muzyką stoi na właściwym poziomie, a jeżeli nie, to gdzie leży przyczyna tego nienormalnego przejawu i jak złemu zaradzić?

Obserwując bieg życia codziennego, zdawaćby się mogło, że doszliśmy do ukochania muzyki ponad wszystko. Muzyka rozlega się dziś wszędzie: wkładki muzyczne dołączone są do każdej nieomal sztuki; w kawiarniach, restauracjach, na ulicach i placach, na plaży i w radjo, muzyka na każdym kroku, bez wytchnienia, bez odpoczynku, aż do znużenia i ogłupienia. Pójść do kawiarni na pogawędkę ze znajomymi wprost nie sposób, bo każdą, rozpoczętą w antrakcie rozmowę raz, poraz zagłusza muzyka. Czasami wybieramy kawiarnię wolną od muzyczki. Właśnie muzyczki. A więc takiej, do której nikt uwagi nie przykłada, nikt się nią w gruncie rzeczy nie interesuje i mało jej słucha. Orkiestra odrabia“ kawałki, goście omawiają interesy, bieżące wypadki i ploteczki, a czasem tylko jakiś amator bębni palcami po stoliku w takt muzyki lub nuci graną melodję.

Ale sale koncertowe świecą pustkami, w warszawskiej Filharmonji jeden jedyny koncert tygodniowo nie daje właściwej frekwencji za wyjątkiem tych dni, kiedy występuje artysta o wielkiem nazwisku, który ściąga snobów z całego miasta.

Pustki na koncertach i naogół obojętność do muzyki jako sztuki z jednej strony, a z drugiej potrzeba jej nieomal w każdej chwili życia, tworzą jakąś łamigłówkę, o której rozwiązanie warto się pokusić.

Czy jesteśmy narodem niemuzykalnym, czy też brak jakiegoś tonu w tej gmatwaninie jaką przedstawia nasz stosunek do muzyki?

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że mamy duże zadatki na muzykalność, dowodem tego są skarby naszej muzyki ludowej, oryginalność jej rytmiki i bogactwo melodji. Ale niewątpliwem też jest, że współżycie nasze z muzyką nie stoi na właściwym poziomie poprostu dlatego, że cechuje nas dotąd prymitywizm myślenia i odczuwania w tej dziedzinie.

Jeżeli staniemy na stanowisku, iż znamieniem człowieka kulturalnego jest jego rozwój wszachstronny i uwrażliwienie na wszelkie przejawy życia, zgodzimy się, że w tym kierunku mamy duże zaległości do odrobienia.

Jest zrozumiałem, że dziecko przedstawia materjał najpodatniejszy do rozwinięcia wszelkich jego cech i zdolności. Jeżeli więc doszliśmy do przeświadczenia, że muzyka jest koniecznością życia, konsekwencją tego staje się postulat, iż muzyka jest koniecznością wychowania. I dziś już przyjęty jest przez niektórych pedagogów pogląd, iż nietylko jako przyczynek do ogólnego wychowania, lecz jako jego podstawa, jako metoda, dająca szanse rozwoju jednostki w całej jej pełni.

Ten pogląd na znaczenie muzyki jest zupełnie nowy, a narodziny jego odnoszą się do początków XX stulecia. Twórcą tego kierunku jest Emil Jaques-Dalcroze, szwajcar z pochodzenia, muzyk z powołania, znakomity pedagog i reformator wychowania.

Idea oparcia wychowania na muzyce nie jest nową, — znaczenie jej doceniali i stosowali ją starożytni

Grecy. Myśl tę podejmowali reformatorzy nowszych czasów zaś przedewszystkiem Ling, ale urzeczywistnić ją mógł tylko muzyk, i to muzyk tej miary co Dalcroze.

On wskazał, że grać na danym instrumencie, to wcale jeszcze nie znaczy, być muzykalnym; on pchnął nauczanie muzyki na nowe tory; on wskazał drogę, która prowadzi do umuzykalnienia; on wreszcie nam powiedział, że umuzykalnić, to znaczy pobudzić wszystkie pierwiastki, drzemiące w naszej duszy i wytworzyć współżycie między naszem życiem psychicznem i fizycznem czyli wytworzyć jedność harmonijną i pełną naszego rozwoju. Odkrycie, że przez muzykę można wpłynąć na rozwój wszechstronny dziecka stawia Dalcroze'a w rzędzie najznakomitszych reformatorów wychowania. Wsparty doświadczeniem i genjalną intuicją znakomity muzyk stworzył niezwykły system, a jego eksperymenty wychowawcze dały świetne wyniki i znalazły pełne uznanie nietylko w Szwajcarji, ale i wśród społeczeństw, przodujących w kulturze, jak Anglicy, Holendrzy, Szwedzi.

Dzięki inicjatywie p. Oltramare, szefa departamentu oświecenia w Genewie, metoda Dalcroze'a weszła do programu nauczania w szkołach publicznych szwajcarskich.

Dalcroze słusznie uważa, że kultura wrażliwości emocjonalnej, zmysłu piękna i poczucia ładu powinna stanowić integralną część wychowania. Muzyka daje możliwość zrealizowania tych postulatów.

Najwdzięczniejsze pole działania znajduje myśl Dalcroze'a w ogródkach dziecięcych i szkołach powszechnych, a zatem w tym okresie życia dziecka, gdy jego dusza naiwna i wrażliwa jest najłatwiej gotowa do przyjęcia dobrego siewu.

Czy niemuzykalne dziecko można umuzykalnić i w jakim stopniu będzie tematem naszych dalszych rozważań.

Franciszka Kutnerówna.

Lato w Warszawie.

Wiedzą, o tem wszyscy rodzice, że lato w mieście jest męczarnią zarówno dla matki, jak i dla dziecka, że wyjazd na wieś jest nietylko pożądany, ale i wielce wskazany ze względów i zdrowotnych i nawet pedagogicznych. A jednak... A jednak po długich, przykrych rozmowach, rachunkach, zestawieniach budżetowych niejedna rodzina staje w obliczu smutnej prawdy: nie uda się wyjechać.

No, i zostaje się w mieście.

Matka z żalem myśli o krzywdzie, jaka się stała jej dziecku, które będzie musiało przebyć lato wśród dusznych murów, pozbawione świeżego powietrza. Dziecko widząc, że rówieśnicy jego wyjeżdżają i słysząc wyrzekanie mamusi zaczyna myśleć, że jest bardzo nieszczęśliwe, bardzo godne litości i że dlatego wolno mu być niegrzecznem.

No i lato zamiast przynieść pożądany spokój, odpoczynek i przyjemność staje się pasmem przykrych, uciążliwych dni.

Zostając w mieście trzeba zrozumieć, że utyskiwania, tęskne i zazdrosne spojrzenie rzucane wślad odjeżdżających furmanek sąsiadów, kwasy i żale nie pomogą, a raczej powiększą zło. Nie wolno tracić humoru, lecz tak ułożyć pobyt w mieście, żeby stał się przyjemny, a nawet pożyteczny.

Przedewszystkiem dziecko powinno nie być skrępowane strojem. Niech będzie ubrane w mieście, tak samo prosto, jak na wsi, żeby mogło w ogrodzie lub parku być nie mniej swobodne jak w lesie.

Matki, które na wsi ubierają dzieci w kretony i pozwalają im biegać boso, w mieście traktują je, jak modelki i wynagradzają sobie niemożność wyjazdu rewją dziecięcych mód.

Biedne małe stworzonka wystrojone w jedwabie i organdyny słyszą na każdym kroku miłe uwagi w rodzaju: „Ostrożnie, bo splamisz sukienkę. Uważaj, zadrapałaś pantofel, nie klękaj, bo się zabrudzisz“.

A takie traktowanie dziecka jest niesprawiedliwością.

Jeśli już musi być ono w mieście, stwórzmy mu przynajmniej takie warunki, które mu lata nie utrudnią.

Mówiąc o ubieraniu dzieci na spacer nasuwa się kwestja organizowania spacerów.

Kiedy, jak i dokąd chodzić? Spacer staje się udręką, jeżeli ma się do niego stosunek, jak do pańszczyzny, którą trzeba odrobić, a która ciąży. Znam matki, które ledwo na 12-ą wychodzą z dziećmi z domu, a na 2-ą pędzą z powrotem na obiad.

Dziecko zgrzane i zmęczone nie zdąży odpocząć, ani się pobawić i szybko zniechęca się do tych przechadzek

Tam gdzie jest służąca i gdzie obiad jest podawany wcześnie matka powinna wyjść z domu o godzinie 9-ej, najpóźniej 10-ej zrana.

W tych gospodarstwach, gdzie służącej niema są dwie możliwości, zależnie od pracy ojca. 1) Obiad o 4-ej i wtedy matka zrana wszystko szykuje, tak, że wracając na godzinę 3-ą musi już tylko wykończyć posiłek.

Ma więc możność być z dzieckiem na powietrzu od godziny 11 do 3.

Drugi system, jeszcze dogodniejszy jest zajęcie się przedpołudniem gospodarstwem i podanie obiadu na 1-ą. O g. 2 wychodzi się na spacer, zabierając kolację dla dziecka i wraca do domu na 8-ą. Ten system przedstawia tę dogodność, że mamusia w czasie spaceru nie denerwuje się na myśl, czy zdąży ugotować kartofle, lub usmażyć kotlety na właściwą porę.

To, że dziecko musi przedpołudnie spędzić w domu, jest wprawdzie przykre, ale z dwojga złego należy wy-

brać mniejsze. Lepsze to, niż krótki i pełen podniecenia pobyt w ogrodzie. Może ono iść z matką po sprawunki pobawić się w domu, a w ostateczności, tam gdzie jest bardzo przyzwoite podwórze można się bawić na podwórku.

Zato o godzinie drugiej wyrusza się na spacer, spokojnie, bez pośpiechu, z kolacją w koszyczku, z tą świadomością, że ma się przed sobą 5, 6 godzin pobytu na świeżem powietrzu, w czasie których i dziecko się bawi z przyjemnością i matka wypoczywa z książką, czy też z robótką.

A teraz ostatnie pytanie. Dokąd chodzić na spacery?

Miejscem najbardziej przyjętem są ogrody i parki. Ogród Saskt i Łazienki, Park Ujazdowski, Pomologja i Skaryszewski, oto cel codziennych rodzinnych wycieczek. Przeludnione, dość hałaśliwe, nie stanowią zbyt wielkiej atrakcji.

O ile milsze są zakątki mniej popularne, jak np. Park na Żoliborzu lub ogrody Jordanowskie.

Bardzo wdzięcznem miejscem spacerów jest Ogród Zoologiczny, w którym dziecko oswaja się z widokiem zwierząt i w sposób prosty i naturalny uczy przyrody.

A potem plaża, gdzie można kąpać się, uczyć pływania i leżeć na ciepłym, nasłonecznionym pjasku. Miejsc na spacery więc nie brak, zwłaszcza jeśli dodamy kilkakrotne wyjazdy za miasto, czy to do znajomych, czy do Wilanowa.

Jedno, do czego powinna dążyć matka: do urozmaicenia spacerów.

Niech to nie będzie kanonem, że codzień chodzi się do Ogrodu Saskiego, a w niedzielę do Łazienek, albo codzień do Łazienek, a w niedzielę do Zoo.

Nuda zabija.

Spacer powinien stanowić atrakcję, a jego cel niech niekiedy będzie dla dziecka tajemnicą. Nada mu to urok oczekiwania i niespodzianki, a pobudzi dziecko do interesowania się miastem, gdyż będzie starało się zgadnąć, dokąd mamusia zmierza.

Przy pewnej dozie dobrej woli, pomysłowości i zaradności, można lato w mieście uczynić miłem, pożytecznem i wesołem.

mag. Czesława Wasermilówna.

Fornalski

Latem.

Kaczuszkę na kółkach powlecze za sobą dwulatek, prowadzony za rączkę na spacer przez ulice miasta; drewniany czy blaszany motyl będzie mu rozkładał i składał skrzydła bez końca poniecha go jednak dziecko po chwili, bo to nudne tak na dłuższą metę. Łopatka zaś czy szufelka do piasku w ręku, kubełek, a jeśli jeszcze do tego „wóz“ czy „samochód ciężarowy“ to dopiero prawdziwy raj na ziemi!

Na wolnym placu, na piasku zabawa bez końca. Zaczyna się jakoś bylejako, a przechodzi następnie w coś wielce skomplikowanego: w jakiś ogródek z klombikami i kwiatkami, płotkami, drzewkami; to znów będzie to forteca z powiewającemi chorągiewkami u szczytu, gdzie fosy, rowy napełnia się uparcie wsiąkającą w grunt wodą. Główne tworzywo — piasek, który za lada wstrząśnieniem kształty zdziałanych objektów łatwo się deformują. Sięga więc dziatwa do spodnich, wilgotniejszych, spoistszych głębi i jakoś to się wtedy cudownie trzyma. Trochę do tego jeszcze patyczków, gałązeczek, skądinąd zdobytych kwiatuszków, listków, to znów kamyczków na kontury grządek czy obramienie podwórka. Malutkie laleczki porozsiadają się na ławeczkach czy przy wejściu do jaskini, albo i w niej samej w głębi. Od takiej zabawy oderwać się trudno, czasem i do płaczu przy naganianiu do domu dochodzi. Nazajutrz trochę poburzone cuda wita się gorąco, z radością, poprawia uszkodzenia, rozwija plan dalej lub teren się równa i nowy pomysł wykwita. Za tym drugim czy wogóle innym razem donosi się czy przywozi w taczkach własnych takie różne rzeczy, których dni poprzednich brak było: to jakiś kawałek kolorowego szkła, czy lusterka, co będzie imitowało sadzawkę, jakąś szyszeczkę, żołędzie czy inne suche owoce, a przedewszystkiem różnorodne deszczułki czy stare drewniane pudełka. Dla najmniejszych dzieci foremki do piasku niezbędne. Drewniane lepsze od blaszanych, bo o skaleczenie nie trudno. Nieumiejącym się jeszcze bawić maleństwom pokazać należy, jak się brać do rzeczy, bo to i piec do pieczenia babek dobrze skonstruować i stolik do wykładania owych piaskowych przysmaków. I starszym, nie narzucając się zbytnio, nie maltretując ich swojemi zbyt mądremi, dorosłemi pomysłami, od czasu do czasu też pomóc warto.

A więc na plażę morską czy rzeczną! na piasek w szczerym zagaju iglastym czy na wzgórek pod lasem! Zamiast wydatku na kilka coraz i coraz innych zabawek na letnisku, które się rychło opatrzą, każmy przywieźć dla dzieci choć furkę piasku, a parę — jeszcze lepiej.

Piasku!!! piasku białego! wiślanego!!!

Józefa Gażyńska.

Szotańska

Dobre i ładne książki.

Niektórzy nic nie wiedzą, o *Lucynie Krzemienieckiej?* a to poetka z bożej łaski. Jej rymy, jej proza nierymowana i rymowana — płyną czystym strumieniem, mieniąc się blaskami prawdziwej poezji. Krzemieniecka w najprostsze opowiadanie potrafi tchnąć moc piękna i uczucia. Pisze prosto, lekko, swobodnie i bardzo zajmująco.

Książki tej autorki będą czarować dzieci od lat 5 do 100.

Niektóre jej książeczki ilustrował K. Sopoćko — Są to rysunki niewielkie, jedno,—lub dwubarwne niezwykle artystyczne, choć pozornie skromnie wyglądają.

Krzemieniecka:

1) Tajemnicze odwiedziny. Stron 20, wymiar 21×28 cm., (a więc cienka i duża). Ilustracje Sopoćki. Cena 2 zł. Do leniwego Zbigniewka, który ma zadane wypracowanie o miesiącach, przychodzą bracia miesiące i pokazują, co robią przez cały rok. Przepiękna książeczka.

2) O Helence co na tarki chodziła. Stron 20, wymiary j. w. Ilustracje Sopoćki. Cena 2 zł. wierszowana powiastka o dobrej córeczce, co to poszła do lasu po owoce tarniny dla swej matki w dzień jej imienin, jaka ją przygoda spotkała i co z tego wynikło.

Są tu jeszcze 2 opowiadania: *O krawczyni Zimie* (b. orginalna) *i Z wędrówek dziadka Hieronima* (opowieść o czarodziejskich skrzypkach, które wszelkie zło w dobro zamieniają).

3) Był sobie jeden dom. Stron 23, wymiary j. w. Ilustracje K. Sopoćki. Cena 2 zł.

Są tu trzy opowiadania:

a) *O dobrej zgodzie i złe niezgodzie* — pełna humoru opowieść o tem, jak kość, prawdziwa kość (pyszny pomysł) stała się kością niezgody między szeregiem przyjaciół i jak wszystkich pogodziło staropolskie przysłowie.

b) *Bawimy się: ja i moja mała siostra Antonina.* Czytając opis zabawy tych dzieci, posługujących się bardzo prostemi rekwizytami, zapomina się o świecie „realnym“, razem z bohaterami powiastki.

c) *O majstrze Popsujko, o komódce, o psie i o psiej budzie* — króciutka miła powiastka o tem, jak to pies dostał budę z komódki, co to „psu na budę“ zdała się po zrobieniu.

Wszystkie 4 wyżej wymienione książki wydała Księżnica Atlas.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani J. Odyńcowej.* Dziecko Pani może dostawać tylko 5 posiłków na dobę. Podane na obiad jarzyny powinny stolce dziecka uregulować. Z jarzyn może Pani stosować marchew, buraczki, szpinak, kalafior, sałatę. Tę ostatnio przygotowuje się jak szpinak. O wartości zakwaszonego mleka, które Pani zaczęła stosować, trudno jest nam się wypowiedzieć, gdyż niedokładnie jest podana technika przygotowania tego mleka.

2. *Pani. W. Łuczaowskiej.* Karmienie piersią należy bezwzględnie zachować. Brakujący pokarm należy pokryć mieszanką — 2 części mleka, 1 część kleju owsianego + $^3/_4$ łyż. od herbaty cukru + 3/4 łyż. od herb. nutromaltu Wandera na 100 g mieszanki. Wielkość poszczególnej porcji waha się od 130 do 140 — 150 g (3-ci miesiąc). Surowe soki jarzynowe można dziecku dawać w ilości 3 — 4 łyż. od herb. dziennie. Policzki małego dobrzeby było zwilżać oliwą lub olejem parafinowym i przypudrowywać.

3. *Pani T. Halpernowej.* W żadnym razie nie wolno odstawiać dziecka od piersi. Mleko najzdrowszych i najczyściej utrzymanych krów nie może zastąpić pokarmu kobiecego. Zielone zabarwienie stołeczka u dziecka karmionego piersią i dobrze przybywającego na wadze nie ma żadnego znaczenia. Prócz marchewki mała może dostawać szpinak, kalarepę, buraczki, kalafior. Nocny sen trwa za krótko.

4. *Pani K. Kraskowej.* Już niestety w trzeciej zrzędu odpowiedzi musimy podkreślać, że niewolno jest dziecka pozbawić piersi. Lato jest bardzo upalne, a więc niebezpieczeństwo dla niemowląt żywionych sztucznie jest bardzo duże. Jeśli dziecko nie chce ssać piersi, należy pokarm odstrzykiwać i dawać go łyżeczką. Tymczasem dziecko powinno dostawać koło 900 g pokarmu na dobę, to znaczy 6 razy po 150 g. Brakujący pokarm należy zastąpić mieszanką — mleko, klej owsiany 2 : 1 + $1^1/_2$ łyż. od herb. cukru na 100 g mieszanki. Surowe soki z cytryny, marchwi, pomidorów dziecko może dostawać w ilości 3—4 łyż. od herb. dziennie.

5. *Pani B. Streicherowej.* 3-letni Józio waży 18 kilo, jest atletycznej budowy, doskonale odżywiony, a nie chce jeść. Nie trzeba się tem przerażać. Niech sobie je ile chce, latem dzieci powinny jeść mniej niż zimą.

6. *Pani Z. Nowakowskiej.* 7-io-miesięczny synek Pani powinien jadać 5 razy dziennie w odstępach $3^1/_2$ godzinnych. 6 rano — pierś, 9,30 — pierś, 13 — kasza na smaku z jarzyn i jarzyny, 16,30 — pierś, 20 — 180 g mleka + 2 łyż. od herb. cukru + 2 sucharki. Do zupki jarzynowej i jarzyn mały musi się przyzwyczaić.

7. Pani Z. Zarubinowej. To, że nóżki małego synka Pani (3 miesiące) „chrupią“ czy też „trzeszczą“, nie ma dla niego żadnego znaczenia.

8. Pani Z. Zbyszewskiej. Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

9. Pani N. Podkowińskiej. Dziecku, które musi dużo odpoczywać, należałoby zabrać na wieś jak najwięcej zabawek, które lubi, a które nie wymagałyby większego ruchu. Nie należy przytem zapominać o wywożeniu dziecka na spacery, na których można mu będzie pokazywać różne przejawy życia przyrody.

10. Pani H. Mazurowej. 2-letni synek Pani powinien jadać 4 razy na dobę. Dobowa ilość mleka powinna wynosić co najwyżej pół litra. Jaja może dostawać tylko w pokarmach. Ponieważ chłopak mówi parę wyrazów, sądzimy, że mowa się rozwinie zupełnie normalnie.

11. Pani H. Ryskowej. Radzimy mocz oddać do analizy.

12. Pani St. Mayerowej. Kąpiele słoneczne dla zdrowego dziecka są zbędne. To co wiele matek robi, prażąc swe dzieci na słońcu, zasługuje na potępienie.

13. Pani L. Dylińskiej. Aby nie odzwyczaić dziecka od ssania piersi, trzeba je dokarmiać łyżeczką. Dziecko, otrzymujące mieszankę przez smoczek, zazwyczaj odzwyczaja się od ssania piersi. O wysypce małego na dystans trudno jest nam cokolwiek powiedzieć.